

11月20日(水)

きのこクリームスパゲッティ

マセドアンサラダ

りんご

牛乳

えのきたけ うまみ えのきたけは旨味の成分であるグルタミンを豊富に含み、さまざまな料理の味わいに旨味うまみをプラスします。また、口当たりのよい歯切れと、火を通すと適度なぬめりが出るので、鍋料理には欠かせない材料です。えのきには食物繊維とビタミン B1・B2 が含まれています。今日はスパゲッティのきのこソースにしめじと一緒に使用しました。

セロリー : 長野
玉ねぎ : 北海道
しめじ : 長野
えのき : 長野
にんじん : 北海道
ブロッコリー : 群馬
じゃがいも : 北海道
きゅうり : 埼玉
りんご : 山形
鶏肉 : 宮崎